

Warszawa, 24 kwietnia 2026 r.

Informacja prasowa

Hałas – niewidoczne zanieczyszczenie, które realnie szkodzi zdrowiu

Hałas środowiskowy należy traktować na równi z innymi zanieczyszczeniami powietrza, wody czy gleb. Jest jednym z najpoważniejszych zanieczyszczeń w Europie.

Z okazji **Międzynarodowego Dnia Świadomości Zagrożenia Hałasem**, który przypada 25.04., Instytut Ochrony Środowiska – PIB przypomina jak ważne jest ograniczanie hałasu jako istotnego elementu ochrony środowiska i zdrowia publicznego.

Hałas środowiskowy podlega ścisłym regulacjom od ponad dwóch dekad. W Polsce dopuszczalne poziomy hałasu w środowisku zostały określone w 1998 roku¹. Kluczowe było przyjęcie w 2002 roku przez Parlament Europejski Dyrektywy 2002/49/WE, która wprowadziła jednolitą w Unii definicję „hałasu środowiskowego” oraz ustanowiła wspólne dla państw członkowskich ramy monitorowania hałasu i zapobiegania wzrostom jego emisji.

Hałas w środowisku wpływa na nasze zdrowie oraz jakość życia. Z danych Europejskiej Agencji Środowiska, opracowanych na podstawie analiz WHO² wynika, że:

- około **22 miliony mieszkańców Europy** doświadcza znacznej dokuczliwości tj. stałego dyskomfortu i niepokoju związanego z nadmiernym hałasem,
- **6,5 miliona osób** cierpi na znaczne zaburzenia snu,
- blisko **48 tysięcy** przypadków choroby niedokrwiennej serca wiąże się z długotrwałą ekspozycją na hałas środowiskowy.

Problem hałasu dotyczy nie tylko głównych arterii komunikacyjnych, lecz także osiedli mieszkaniowych, terenów rekreacyjnych i innych przestrzeni, które z założenia powinny

¹ Dz.U. 1998 nr 66 poz. 436 Rozporządzenie Ministra Ochrony Środowiska, Zasobów Naturalnych i Leśnictwa z dnia 13 maja 1998 r. w sprawie dopuszczalnych poziomów hałasu w środowisku.

² Environmental Noise in Europe, 2020, eea.europa.eu

sprzyjać wypoczynkowi. Negatywne skutki zdrowotne są zależne od rodzaju źródła hałasu, poziomu dźwięku i czasu jego trwania. Przykładowo WHO³ rekomenduje, by hałas pochodzący od dróg, określany wskaźnikiem długookresowym L_{DWN} , był niższy niż 53 dB.

– Hałas jest z definicji zjawiskiem subiektywnym. Oddziałuje na organizm wielotorowo: począwszy od pogorszenia samopoczucia i wzrostu poziomu stresu, przez zaburzenia snu, pamięci i koncentracji, aż po zwiększone ryzyko udaru oraz chorób układu krążenia – podkreśla mgr inż. Patrycja Chacińska, kierownik Laboratorium Akustyki Środowiska IOŚ-PIB. I dodaje: – Co istotne, szkodliwość ma charakter obiektywny, a jego wpływ na zdrowie, w tym na rozwój chorób układu krążenia, występuje niezależnie od indywidualnej wrażliwości czy subiektywnego odczucia uciążliwości.

W ograniczaniu hałasu w środowisku szczególną rolę mają działania instytucji publicznych, odpowiedzialnych za monitorowanie i zarządzanie hałasem oraz wspieranie polityk ograniczających jego emisję. Jednym z kluczowych narzędzi długofalowej polityki ochrony przed hałasem są Strategiczne Mapy Hałasu (SMH), sporządzane przez zarządców głównych dróg i głównych linii kolejowych oraz prezydentów miast o liczbie ludności powyżej 100 tys. mieszkańców. Mapy hałasu pokazują, gdzie występują określone poziomy dźwięku; dane te gromadzi Główny Inspektor Ochrony Środowiska⁴. Są one publicznie udostępniane w krajowych miejskich i regionalnych serwisach mapowych. SMH stanowią podstawowe źródło informacji, na podstawie którego marszałkowie województw opracowują Programy ochrony przed hałasem (POH). Wyniki tych analiz wspierają procesy decyzyjne administracji publicznej oraz pomagają mieszkańcom rzetelnie ocenić warunki akustyczne w ich otoczeniu.

– Każdy powinien znać te narzędzia – zarówno przy wyborze miejsca zamieszkania, jak i w trakcie sporządzania planów zagospodarowania przestrzeni m.in. w czasie trwania konsultacji społecznych. Przed ich sporządzeniem można, a wręcz należy zgłosić odpowiedniemu organowi miejsce występowania dokuczliwego hałasu – wyjaśnia mgr inż. Patrycja Chacińska.

Choć ograniczanie hałasu środowiskowego wymaga rozwiązań systemowych, równie istotna jest indywidualna świadomość akustyczna. Ekspertki podkreślają, że znaczną część

³ Environmental noise guidelines for the European Region, WHO, 2018

⁴ <https://www.gov.pl/web/gios/strategiczne-mapy-halasu>

nadmiernej ekspozycji na hałas można ograniczyć indywidualnie. Warto zwrócić uwagę na kilka prostych rzeczy:

- szanować prawo do ciszy, poprzez odpowiednią organizację prac
- wybierać cichsze urządzenia
- używać ochrony słuchu przy głośnych pracach (np. koszenie, remont)
- ograniczać głośną muzykę, szczególnie w słuchawkach dousznych
- odpoczywać w środowisku wolnym od nadmiernego hałasu
- zwolnić kierując pojazdem tam, gdzie jest zabudowa
- reagować na hałas w najbliższym otoczeniu.

Klimat akustyczny jest istotnym elementem środowiska, wymagającym systemowej ochrony w polityce zdrowotnej oraz planowaniu rozwoju miast. Zgodnie z art. 11 ust. 3 dyrektywy 2002/49/WE dane ze strategicznych map hałasu są publicznie dostępne na stronie internetowej Europejskiej Agencji Środowiska (EEA). Agencja uruchomiła europejski system obserwacji i informacji o hałasie – NOISE (Noise Observation and Information Service for Europe), oparty na prezentacji danych w formie geoprzestrzennej, umożliwiający porównywanie sytuacji akustycznej w poszczególnych krajach i regionach UE.